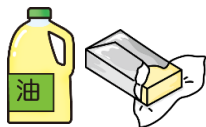


きゅうしょくたより

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～



脂質のとりすぎに注意しよう



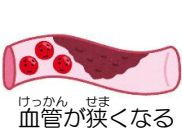
油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。適度な脂質は私たちの体に欠かせないものですが、脂質をとりすぎると生活習慣病などの原因になってしまいます。



太りやすい



ドロドロ 血液ドロドロ



血管が狭くなる



血管が裂ける



心筋梗塞



脳梗塞

食習慣で脂質を減らす工夫

- 栄養バランスのとれた食事を心がける。
- 1日3食をしっかり食べる。
- 夜遅くに食事をしない。
- 1日1食はメインディッシュを魚料理にする。
- 外食や市販の総菜では油が多くなりがちなので、揚げ物なるべく控える。



脂質を上手にとるには…

脂質はとりすぎないことが大切ですが、体によく働きをする脂質もあります。青魚などに多く含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸は、頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりとよい働きをしてくれるので、積極的にとりましょう。



子どものころから、正しい食生活を送り、健康で元気な体を作っていきましょう！

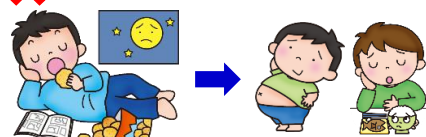


めざそう！すこやかな青森っ子

おやつとり方について

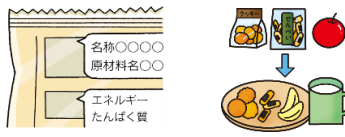
おやつを食べすぎは肥満の原因になりやすいので、かしこく考えて食べるようにしましょう！

× おやつを食べる時間



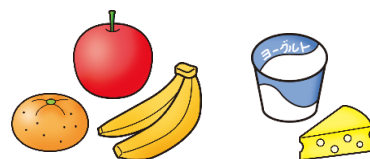
おやつ＝間食（食事と食事の間にとる）
ごはんを食べる前やねる前には食べない

おやつを食べる量



1日のおやつ目安は200キロカロリー
食べすぎを防ぐため、お皿に分けて食べる
栄養表示を見てみよう

おすすめのおやつ



不足しがちな栄養を補うことのできる
果物や乳製品も選びましょう。

12月13日(木)の給食で登場

今月の「あおもり型給食レシピ」

* かしわうどん *



冷蔵庫にある野菜をたくさん入れてうどんを作ろう！かしわうどんのおいしい味で、たくさんの野菜も一緒においしく食べることができるよ！

あぶにん



「あおもり型」とは…

- ①「塩分」ひかえめ
- ②「野菜」たっぷり
- ③「あぶら」ほどよく
- ④「ごはん」しっかり
- ⑤「あおもりに感謝」をコンセプトとした料理や給食のことです。

ざいりょう 材料 (1人前)

とり肉	20g
だいこん	20g
にんじん	10g
ごぼう	10g
まいたけ	8g
長ねぎ	10g
だし汁(かつおと昆布)	200g
白だし	4g
しょうゆ	10g
みりん	2g
ゆでうどん	180g

つくろい方 作り方

- ① 下準備をする
 - ・とり肉：一口大にカット
 - ・ごぼう：ささがき
 - ・だいこん：いちょう切り
 - ・まいたけ：ほぐす
 - ・にんじん：いちょう切り
 - ・長ねぎ：小口切り
- ② 煮る
 - ・鍋にだし汁を入れて、沸騰したらとり肉を加える。
 - ・ごぼう、にんじん、だいこんを加えて煮る。
 - ・具材が煮えたら、まいたけを加えて煮る。
 - ・調味料を加えて、味を整える。
 - ・最後に、長ねぎを加えて、ゆでうどんにかけたら出来上がり。